



NOTAS SOBRE HELADOS

LESIONES LABORALES: TENDINITIS Y BURSITIS

En varias ocasiones amigos heladeros nos han consultado qué hacer con respecto a ciertas lesiones laborales, que están padeciendo ellos mismos o sus empleados.

La queja común es que, con el paso de las horas de trabajo, comienzan a dolerles las manos, y se siente un intenso malestar en los hombros. Esto hasta el grado en que el dolor impide al operario preparar y servir un vaso, cono o cucurucho de helado.

El dolor puede ser muy severo, mantenido, sordo y molesto, hasta el punto de imposibilitar a la persona para trabajar, con aumento de la intensidad del dolor relacionados con algunos movimientos.

Esto origina demoras en la atención al público, y muchas horas de trabajo perdidas por enfermedad, de tal manera que se convierte en un problema serio para la salud del operario y para el empleador que debe buscar reemplazo calificado.

No es fácil capacitar a una persona en la atención al público, que adquiera las habilidades del trato y la velocidad en la preparación y entrega del helado por lo que es importante evitar que el personal sufra estas complicaciones.

El diagnóstico puede ser "tendinitis" o "bursitis".

Pero ¿qué es la "tendinitis"? ¿qué es la "bursitis"? ¿cuáles son las causas? ¿cómo se tratan? ¿Se curan? ¿se pueden prevenir?

En esta primer nota comenzaremos a considerar qué son estas dolencias, cómo afectan y algunos cuidados a tener.

En las próximas ediciones tendremos comentarios y sugerencias de profesionales especializados en la prevención y tratamiento de estos males.

¿Qué es la "tendinitis"?

Básicamente es la inflamación de un tendón. Los tendones son cuerdas fibrosas gruesas por las que los músculos se insertan en los huesos. Cumplen con la función de transmitir la fuerza generada por los músculos para ayudar a mover una articulación.

¿Qué es la "bursitis"?

Se denomina así a la inflamación o irritación de una "bursa". Las "bursas" son pequeñas bolsas situadas entre el hueso y otras estructuras móviles como la piel, tendones o músculos, y su función es facilitar un desplazamiento suave de estas estructuras.

Tanto los tendones como las bursas se sitúan próximos a las articulaciones, por lo tanto, la inflamación de estas estructuras es percibida por las personas afectadas como dolor articular. Los síntomas ambas dolencias son muy parecidos: Dolor y rigidez que se intensifican con el movimiento y a veces hasta se llega a sentir entumecimiento local. Este dolor aparece no sólo al intentar trabajar, puede aparecer incluso por la noche.



¿Qué las causa?

Las causas pueden ser varias, pero en este caso consideremos las que tienen que ver con la situación laboral:

- Sobreesfuerzo.
- Mala posición.
- Uso incorrecto de las herramientas.
- Herramientas incorrectas.

Básicamente lo más común es el daño o sobreuso de estas estructuras durante el trabajo, y particularmente debido a malas posturas o acciones que sobrecargan una extremidad.

Tratamientos

Evidentemente con esta nota no estamos ni diagnosticando ni sugiriendo tratamiento médico alguno, eso debe hacerlo exclusivamente un profesional calificado con la correspondiente historia clínica y el diagnóstico confirmado, pero sí consideraremos algunas ayudas para evitar este tipo de problemas.

Los tratamientos que los profesionales ofrecen pueden ser:

- Colocación de una tablilla o un aparato ortopédico removible (inmovilización de la zona afectada).
- Aplicación de frío local (al comienzo de los síntomas).
- Aplicación de calor húmedo local (en los días posteriores).
- Algunas modalidades de terapéutica física (fisioterapia).
- Inyecciones de esteroides en la vaina del tendón, (para controlar el dolor y a permitir el inicio de la fisioterapia).
- Medicamentos antiinflamatorios no esteroides como la aspirina y el ibuprofeno (para aliviar el dolor y reducir la inflamación).
- Cirugía (sólo en casos extremos)

Generalmente los síntomas mejoran con el tratamiento y el reposo. Si la lesión es causada por exceso de uso, se recomienda un cambio en los hábitos de trabajo para prevenir la recurrencia del problema.

Una vez resuelto el ataque agudo de tendinitis y bursitis, es crucial la prevención de recurrencias.

Evidentemente hay que prevenir estos problemas. Surge la pregunta ¿Qué debo tener en cuenta en mi heladería para evitar estos problemas? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué debo tener en cuenta?

- Utilizar las férulas y protectores de las áreas susceptibles.
- Tomar la medicación indicada en tiempo y forma.
- Hacer los ejercicios indicados por el profesional.
- Adoptar la posición adecuada de trabajo para desarrollar aquellas actividades que pueden provocar una recurrencia del proceso.
- Utilizar herramientas ergonómicamente correctas.



En la próxima nota consideraremos en detalle que hacer con respecto al manejo del frío, las espátulas y otras herramientas para servir, vitrinas y conservadoras, que nos ayudarán a minimizar los riesgos y a solucionar este tipo de inconvenientes.

Referencias bibliográficas

Beers M. Berkow R. El Manual Merck de Diagnóstico y Tratamiento. 10.^a edición en español, correspondiente a la 17.^a edición original. Ediciones Harcourt, S. A. Madrid. 1999.

Simon L, Weaver A. Graham D, et al. "Antiinflammatory and upper gastrointestinal effects to celecoxib in rheumatoid arthritis". JAMA 1999; 282: 1921-1928.

Farreras M. Rozman C. Medicina Interna. Decimocuarta edición. Ediciones Harcourt, S. A., Madrid. 2000.

BMJ Publishing Group. Evidencia Clínica. 1^a edición en español, correspondiente a la 6^a edición original. Grupo Editorial Legis S.A Bogotá, Colombia: 2002.

Autor: Sergio Mantello

Mundohelado Argentina

www.mundohelado.com.ar